

# 大学生领悟社会支持对生命意义感的影响： 心理弹性的中介作用

高 丽

浙江工业大学教育学院，浙江 杭州

收稿日期：2026年2月24日；录用日期：2026年3月25日；发布日期：2026年4月9日

## 摘 要

为探讨领悟社会支持与生命意义感的关系，以及心理弹性在二者之间的中介作用，采用领悟社会支持量表、心理弹性量表和生命意义感量表对某民办高校880名大一在校生进行施测。结果表明：(1) 领悟社会支持、心理弹性和生命意义感两两之间均呈显著正相关；(2) 心理弹性在领悟社会支持与生命意义感之间起中介作用。研究结论：领悟社会支持不仅能直接提升生命意义感，还能通过心理弹性间接促进生命意义感的形成，揭示了外部资源(社会支持)→内部资源(心理弹性)→意义建构(生命意义感)的作用路径，为大学生心理健康教育提供了实证依据。

## 关键词

领悟社会支持，心理弹性，生命意义感，中介效应，大学生

## Perceived Social Support and Meaning in Life in College Students: The Mediating Role of Resilience

Li Gao

College of Education, Zhejiang University of Technology, Hangzhou Zhejiang

Received: February 24, 2026; accepted: March 25, 2026; published: April 9, 2026

## Abstract

To explore the relationship between perceived social support and the sense of meaning in life, as well as the mediating role of psychological resilience between the two, the Perceived Social Support

Scale, the Psychological Resilience Scale and the Sense of Meaning in Life Scale were used to test 880 freshmen in a private university. The results show that: (1) There is a significant positive correlation between perceived social support, psychological resilience and a sense of meaning in life. (2) Psychological resilience plays a mediating role between the perception of social support and the sense of meaning in life. Research conclusion: Understanding social support can not only directly enhance the sense of meaning in life, but also indirectly promote the formation of the sense of meaning in life through psychological resilience, revealing the action path of external resources (social support) → internal resources (psychological resilience) → meaning construction (sense of meaning in life), providing empirical evidence for mental health education of college students.

## Keywords

Perceived Social Support, Resilience, Meaning in Life, Mediation Effect, College Students

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

大学生是国家未来建设的重要力量，其心理状态正处于从青少年晚期向成人早期过渡的发展阶段。在这一阶段，个体面临自我同一性的确立、亲密关系的建立与孤独体验的调和，还需应对来自学业竞争、人际互动和生涯规划等多方面的压力与挑战。所以大学生成为心理健康问题的高发人群。根据艾里克森的人格发展阶段理论，大学生正处在“亲密对孤独”这一关键心理社会期，其所感知到的社会支持与孤独体验，对心理健康与发展适应有重要影响。在大学期间，大学生如何在成长中追寻生命意义感，构建积极的价值取向，成为其心理发展的重要课题。

社会支持是个体发展的保护因素，个体感知到的社会支持是个体在面对极端困境和危机状况时的缓冲器。个体对可能获得的社会支持所持有的信念与期望，构成了领悟社会支持的核心(Barrera, 1986)，这种支持体验具体表现为个体在家庭、社交等情境中感受到的被理解、被尊重的情绪满足程度(Sarason et al., 1991)。领悟社会支持的概念来源于社会支持，是个体从社会支持系统中觉知到的支持总和，主要用来评估个体主观认知层面。在高校的危机个案中，几乎所有的当事人都缺少对他人社会支持的感知，他们在内心情感上表现出极度的孤独和寂寞(刘海骅等, 2014)。领悟社会支持与个体身心健康之间存在密不可分的关系。

心理弹性(resilience)又被称为“心理韧性”、“心理复原”、“抗逆力”等。根据 Masten (2001)的定义，心理弹性涵盖了个体在面对严重威胁、创伤或压力时的一系列积极适应过程。它不仅指个体能够从挫折中迅速复原，还包括有效应对日常压力和逆境中保持顺利发展的能力。有研究表明，心理弹性能缓解压力对焦虑和抑郁的消极影响(Song et al., 2021)，个体的心理弹性越高，心理健康水平也越高(何桂华等, 2022)。黄莲琼等人(2024)的研究发现心理弹性对心理健康具有正向预测作用。任哲宣, 徐华(2025)通过对关键词共现网络分析发现，有关心理弹性的文献与“青少年”“社会支持”“心理健康”等关键词是当下研究的热点，认为增强心理弹性有利于提升个体运用优势视角看待生活的能力，积极主动地应对逆境与压力，从而实现自我成长，促进心理健康。对此，提出假设 1：领悟社会支持与心理弹性间存在正相关。

生命意义的研究备受哲学、伦理学、生命科学以及教育、心理治疗等多个学科领域理论与实践的关注(Ryff & Singer, 1998; Steger, 2009; 刘思斯, 甘怡群, 2010)。Ryff & Singer (1998)指出，生命意义感体

现为个体拥有明确的生活目标、追求有价值的个人目标，或具备一套能够指引其行动的清晰价值系统。Steger (2009)则从认知与动机两个维度对生命意义进行界定，认为这两个维度有助于个体整合对自我与世界的认知。刘思斯，甘怡群(2010)的研究进一步表明，生命意义感与自尊、主观幸福感等心理健康相关变量之间存在显著的正向关联。通常感知到更多社会支持的个体积极情绪体验较高，也更容易体会到更高水平的生命意义感(赵娜等，2017)。对此，提出假设 2：领悟社会支持与生命意义感间存在正相关。

领悟社会支持是个体的情感与工具性资源，能够帮助其应对压力与挑战，从而具有更高的心理弹性。根据生态系统理论，该理论强调个体在“微系统”(如家庭、学校)中获得的支持性互动，从而促进其在逆境中的适应与恢复能力(Dawson & Pooley, 2013)。纪铁军等人(2025)的研究表明，高领悟社会支持与更高的心理弹性水平相关，在心理模型中起保护性作用。

同时，领悟社会支持也与生命意义感相关。研究发现，感知到更多社会支持的个体往往报告出更强的生活意义与目标感(李占宏等，2018)。刘亚楠等人(2016)的研究发现领悟社会支持常在感恩、压力应对等因素与生命意义感之间起中介作用。心理弹性本身也被证实对生命意义感具有正向预测作用(韩佳怡，2022)。因此，领悟社会支持除了直接影响生命意义感外，还可能通过提升个体的心理弹性，间接增强个体的生命意义感。对此，提出假设 3：心理弹性在领悟社会支持和空心病之间起中介作用，如图 1 所示。

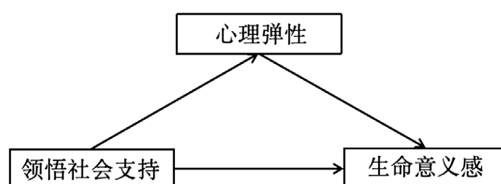


Figure 1. The hypothesized mediation model  
图 1. 中介效应假设型图

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究被试

本研究采用随机抽样法，选取某民办高校的大一在校大学生进行问卷研究。于 2025 年 10 月期间，通过线上问卷平台一次性收集所有变量的数据，共回收 913 份问卷。基于问卷答题时间，剔除答题时间小于 90 秒的 26 份问卷，剔除答题时间大于 1163 秒的 7 份问卷。最终有效样本为 880 份，有效回收率为 96.39%。

### 2.2. 研究工具

领悟社会支持的测量采用姜乾金翻译修订的中文版领悟社会支持量表(Perceived Social Support Scale, PSSS (汪向东等，1999))，共 12 道题，由家庭支持、朋友支持、他人支持 3 个维度构成，内部一致性系数为 0.88。

生命意义感的测量采用刘思斯，甘怡群(2010)修订的中文版生命意义感量表(Meaning in Life Questionnaire, MLQ)，有 9 道题，由人生意义体验和人生意义追寻 2 个维度构成，内部一致性系数为 0.71。

心理弹性的测量采用于肖楠，张建新(2007)修订的中文版心理弹性量表(The Connor Davidson Resilience Scale, CD-RISC)，有 25 道题，由坚韧、自强、乐观 3 个维度构成，内部一致性系数为 0.91。

### 2.3. 数据处理

采用 SPSS29.0 对收集的数据进行处理和分析。

### 3. 结果

#### 3.1. 描述性统计和相关分析

对领悟社会支持、心理弹性、生命意义感两两间的关系,使用皮尔逊积差相关进行分析,结果如表 1 所示。领悟社会支持与心理弹性呈显著正相关( $r = 0.645, p < 0.01$ );领悟社会支持也与生命意义感呈正相关( $r = 0.531, p < 0.01$ );心理弹性与生命意义感之间也为正相关关系( $r = 0.674, p < 0.01$ )。

**Table 1.** Descriptive statistics and correlation analysis of study variables (N = 880)

**表 1.** 各变量的描述统计与相关分析(N = 880)

	领悟社会支持	心理弹性	生命意义感	M ± SD
领悟社会支持	1			64.89 ± 12.94
心理弹性	0.645**	1		64.76 ± 16.562
生命意义感	0.531**	0.674**	1	43.94 ± 7.569

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ , 下同。

#### 3.2. 中介效应分析

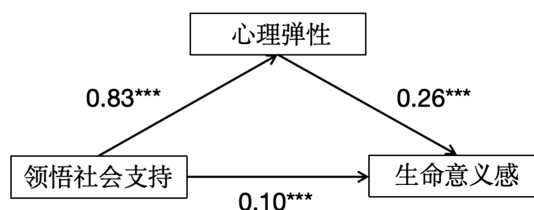
采用 Hayes 开发的 Process 插件中的模型 4,将领悟社会支持作为预测变量,心理弹性作为中介变量,生命意义感作为结果变量,回归系数的显著性检验采用 Bootstrapping 方法(重复抽样 5000 次),检验心理弹性在领悟社会支持与生命意义感间的中介效应。

结果表明(见表 2、图 2),领悟社会支持对生命意义感具有显著的正向预测作用( $\beta = 0.31, t = 18.55, p < 0.001$ ), $R^2 = 0.28$ ;领悟社会支持也显著正向预测心理弹性( $\beta = 0.83, t = 25.02, p < 0.001$ ), $R^2 = 0.42$ 。当领悟社会支持和心理弹性同时纳入回归方程时,领悟社会支持对生命意义感的直接预测作用仍然显著( $\beta = 0.10, t = 5.10, p < 0.001$ ),心理弹性对生命意义感的正向预测作用也显著( $\beta = 0.26, t = 17.67, p < 0.001$ ), $R^2 = 0.47$ 。假设 1 和假设 2 成立。

**Table 2.** Testing the mediation model of resilience between perceived social support and meaning in life (N = 880)

**表 2.** 心理弹性在领悟社会支持与生命意义感之间的中介模型检验(N = 880)

回归方程(N = 880)		拟合指标			显著性	
结果变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	F	$\beta$	t
生命意义感	领悟社会支持	0.53	0.28	344.21	0.31	18.55***
心理弹性	领悟社会支持	0.65	0.42	626.12	0.83	25.02***
生命意义感	领悟社会支持	0.69	0.47	389.26	0.10	5.10***
	心理弹性				0.26	17.67***



**Figure 2.** Path diagram of the mediating role of resilience between perceived social support and meaning in life

**图 2.** 理弹性在领悟社会支持与生命意义感之间的中介路径图

进一步采用 Bootstrap 方法进行中介效应检验(见表 3), 结果显示, 心理弹性在领悟社会支持与生命意义感之间的间接效应为 0.21, Boot 标准误为 0.02, 95%置信区间为[0.18, 0.25], 间接效应显著。领悟社会支持对生命意义感的直接效应为 0.10, 占总效应(0.31)的 32.26%, 间接效应占总效应的 67.74%。因此, 心理弹性在领悟社会支持与生命意义感之间起中介作用, 假设 3 成立。

**Table 3.** Mediation effect analysis of resilience between perceived social support and meaning in life  
**表 3.** 心理弹性在领悟社会支持与生命意义感之间的中介效应分析

	效应值	Boot 标准误	95%CI		效应量
总效应	0.31	0.02	0.28	0.34	
直接效应	0.10	0.02	0.06	0.13	32.26%
间接效应	0.21	0.02	0.18	0.25	67.74%

#### 4. 讨论

本研究考察了大学生领悟社会支持与生命意义感的关系, 以及心理弹性在二者之间的中介作用。研究结果表明, 领悟社会支持能够正向预测生命意义感, 还能通过心理弹性间接地提升生命意义感, 即心理弹性在二者之间起中介作用。为提升大学生的生命意义感和心理健康提供了实证依据和干预视角。

研究发现, 领悟社会支持与生命意义感之间存在正向预测作用( $\beta = 0.31, p < 0.001$ ), 这与已有的研究结果一致(陈娟娟等, 2019; 蒋俊杰等, 2023)。根据领悟社会支持的定义, 即个体主观感受到的来自被家庭、社会、朋友理解、尊重和支持的情绪体验或满意程度(Sarason et al., 1991), 可以被理解为个体主观认知层面的积极心理资源。更多的领悟社会支持感知能够满足个体的归属感和存在感, 使得个体在生活中更容易发现生活的目的与价值, 从而增强生命意义感。因此, 当个体感受到更多的社会支持时, 其生命意义感水平也相应更高。

此外, 研究发现心理弹性在领悟社会支持与生命意义感之间起中介作用, 间接效应值为 0.21, 占总效应的 67.74%。从效应量对比来看, 领悟社会支持对生命意义感的影响主要通过心理弹性的间接路径起作用, 说明领悟社会支持对生命意义感的“赋能”效果, 很大程度上依赖于对个体内部的心理弹性。

这可能是由于: 一方面, 本研究样本全部来自民办高校, 相较于公办高校学生, 民办高校学生可能在生源质量上存在一定差距, 有较高的学费支出与社会认同度偏低(张晓兵, 2017); 且作为大一新生, 正处于从依附家庭向独立生活的过渡期, 面临着独自应对生活难题的情况。个体获得的来自家人与老师的支持虽在一定程度上能提供情绪缓冲, 但真正能推动其重建生活目标的是个体内部的心理资源。心理弹性作为一种稳定的内部资源, 能够帮助学生在面对外界偏见或学业挫折时维持自我价值感, 从而建构出大学生活的意义。另一方面, 根据资源保存理论(Conservation of Resources Theory, COR), 当初始资源有助于个体获取更多资源时, 且个体具有获取、保留和保护资源的动机, 这将会形成“资源增益螺旋”(Hobfoll, 2001; Hobfoll et al., 2018)。对于正处在过渡期、可能面临许多不确定性的民办高校新生, 外部的社会支持作为一种初始资源, 主要功能是用于构建更稳定、更核心的内部资源——心理弹性。心理弹性是一种积极的适应能力, 使个体更善于从逆境中寻找意义、在挑战中实现成长, 进而提升生命意义感这一高层次心理资源。

本研究揭示了从外部资源(社会支持)到内部资源(心理弹性), 再到意义建构(生命意义感)的作用路径(图 2)。对提升民办高校学生生命意义感的干预实践具有启示意义: (1) 构建赋能机制。对学生提供人文支持与关怀外, 还应注重培养学生的心理弹性, 如在新生入学教育中增设心理弹性专项训练(抗挫折团体辅导、成长型思维工作坊等)。(2) 抓住关键过渡。新生入学初期是构建意义感的关键, 可在心理课程中

开展生命叙事教学内容,引导学生回顾过去、展望未来。(3) 重塑价值认同。针对民办高校学生可能面临的社会偏见,学校应营造包容的校园氛围,通过表彰和宣传学生的多元领域成就,建立朋辈榜样机制,引导学生建立“个人价值不由学业来定义”的信念。

本研究也仍存在局限性。一、研究数据来自自我报告问卷,可能存在偏差,未来研究可结合他评、行为实验或访谈等多种方法收集数据。二、研究样本仅限于某一所民办高校的大一学生,结论推广的有效性有待进一步验证,未来研究可扩大样本范围,检验该中介模型是否存在于其他群体。

## 5. 结论

研究表明,领悟社会支持、心理弹性与生命意义感之间两两相关;心理弹性在领悟社会支持和生命意义感之间起中介作用。

## 参考文献

- 陈娟娟,李惠萍,杨娅娟,张婷,王全兰,吴丹燕,王艺璇(2019). 家庭韧性对癌症患者心理韧性的影响:领悟社会支持和生命意义感的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 27(6), 1205-1209.
- 韩佳怡(2022). *自悯对大学生生命意义感的影响:领悟社会支持和心理弹性的中介作用*. 硕士学位论文,哈尔滨:哈尔滨工程大学.
- 何桂华(2022). 留守初中生心理健康与心理弹性的关联. *中国健康心理学杂志*, 30(5), 758-762.
- 黄连琼,罗曦,侯玉波(2024). 中国人的思维方式与心理健康:心理弹性与自尊的作用. *心理科学*, 47(2), 458-466.
- 纪铁军,沈鹏娇,李伟,李天予(2025). 社会支持对大学生生活事件的影响:自尊和心理弹性的链式中介作用. *鞍山师范学院学报*, 27(2), 74-78.
- 蒋俊杰,陈珺怡,喻婧(2023). 老年人微信使用与获得感的关系:领悟社会支持和生命意义感的链式中介作用. *心理与行为研究*, 21(3), 367-373.
- 李占宏,赵梦娇,肖紫瑶,刘亚楠(2018). 利他行为与生命意义感:领悟到的社会支持与自尊的中介作用. *中国特殊教育*, (5), 92-96.
- 刘海骅,徐凯文,庄明科(2014). 高校心理危机干预工作的思考与尝试. *北京教育(高教)*, (3), 19-21.
- 刘思斯,甘怡群(2010). 生命意义感量表中文版在大学生群体中的信效度. *中国心理卫生杂志*, 24(6), 478-482.
- 刘亚楠,张舒,刘璐怡,刘慧瀛(2016). 感恩与生命意义:领悟到的社会支持与归属感的多重中介模型. *中国特殊教育*, (4), 79-83+96.
- 任哲宣,徐华(2025). 心理弹性的研究现状及趋势展望——基于 CiteSpace 可视化分析. *黑龙江工程学院学报*, 39(1), 55-60.
- 汪向东,王希林,马弘(1999). *心理卫生评定量表手册(增订版)* (pp. 131-133). 中国心理卫生杂志社.
- 于肖楠,张建新(2005). 韧性(Resilience)——在压力下复原和成长的心理机制. *心理科学进展*, 13(5), 658-665.
- 张晓兵(2017). 民办高校学生工作融入人文关怀研究. *中国成人教育*, (20), 61-64.
- 赵娜,马敏,辛自强(2017). 生命意义感获取的心理机制及其影响因素. *心理科学进展*, 25(6), 1003-1011.
- Barrera, M. (1986). Distinctions between Social Support Concepts, Measures, and Models. *American Journal of Community Psychology*, 14, 413-445. <https://doi.org/10.1007/bf00922627>
- Dawson, M., & Pooley, J. A. (2013). Resilience: The Role of Optimism, Perceived Parental Autonomy Support and Perceived Social Support in First Year University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 1, 38-46. <https://doi.org/10.11114/jets.v1i2.137>
- Hobfoll, S. E. (2001). The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50, 337-421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J., & Westman, M. (2018). Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103-128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56, 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227>

- 
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.  
[https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Shearin, E. N., Sarason, I. G., Waltz, J. A., & Poppe, L. (1991). Perceived Social Support and Working Models of Self and Actual Others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 273-287.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.273>
- Song, H. L., Zhang, M. J., Wang, Y. J., Yang, L. Y., Wang, Y. Y., & Li, Y. (2021). The Impact of Resilience on Anxiety and Depression among Grass-Roots Civil Servants in China. *BMC Public Health*, 21, Article No. 710.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-021-10710-2>
- Steger, M. F. (2009). Meaning in Life. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd Ed., pp. 679-688). Oxford University Press.